

SPILLERUDVIKNING I MORSØ FC



Indholdsfortegnelse

Spillerudviklingsmodel.....	3
U5 – U7	4
U8 – U9	5
U10 – U11	6
U12 – U13	7
U14 – U15	8
U16 - U17.....	9
U19	10
25-50-25 modellen	11
Teknisk træning:	12
Taktisk træning:	13
Fysisk Træning:	14
Mental træning:.....	15
Holdtaktisk træning	16
Rollerne på holdet	20
Udvikling af trænerstrukturen i Morsø FC	21

Spillerudviklingsmodel

Morsø FC vil gennem nedenstående kompendium beskrive hvordan vores udvikling af den enkelte spiller fra U5-U19 skal finde sted, og på hvilken måde den skal finde sted.

Morsø FC tager udgangspunkt i DBU's holdninger og handlinger, DBU's aldersrelateret træning samt DBU's *Den røde tråd*.

Fra og med årgang U10 trænes der efter 25-50-25 modellen, og for de mindste årgange frem til U12 også efter stationsmodellens principper samt DBU's holdninger til selektion og niveaudeling.

U5, U6, U7, U8, U9	U10, U11, U12, U13, U14, U15	U16, U17, U18	U19, U20, U21
<p>FUN-damentale Spilleren udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.</p>	<p>Lære at træne Træne for at træne Spilleren lærer at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.</p>	<p>Konkurrencetræning Ved siden af udvikling bliver evnen til at tackle kravene i kamp vigtig.</p>	<p>Træne for at vinde Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres.</p>

MORSØ FC – Den blå tråd

U5 – U7

- *Glæde, tryghed, bevægelse*
- *Koordination*
- *Boldmestering – mig og bolden*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" dvs. der en bold pr spiller.
- Det er vigtigt at spilleren har mange boldberøringer.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt.
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsække.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller
- Ingen faste pladser på banen.
- **Resultatet er ikke det vigtigste**

Station 1: Mig og min bold Boldmestering.	Station:2 Lege	Station 3: Motorik Koordination	Station: 4 Teknik: Afleveringer/ Modtagninger kaosdriblinger/ driblinger Trick/finter Afslutninger	Station: 5 Småspil: 1:1 – 2:1 – 2:2
10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.

MORSØ FC – Den blå tråd

U8 – U9

- **Glæde, tryghed, bevægelse**
- **Koordination**
- **Boldmestering – mig og bolden**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der en bold pr. spiller.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt og spillerens færdigheder
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsække.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller
- Der arbejdes med spillernes motorik. De grundlæggende motoriske færdigheder (løbe, krybe, kravle, hoppe, springe og koordination)
- Ingen faste pladser på banen.
- **Resultatet er ikke det vigtigste**
- **Lære at følge træneres anvisninger**

Station 1: Mig og min bold Boldmestering.	Station:2 Lege	Station 3: Koordination Løbeskoling Smidighed Balance	Station: 4 Teknik: Afleveringer/ Modtagninger dribling/finter Afslutninger Vendinger	Station: 5 Småspil: 2v2, 3v3 2 små mål 4 små mål
10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.

MORSØ FC – Den blå tråd

U10 – U11

Træningsmiljø 25-50-25 modellen

- *Koordination*
- *Løbeskoling*
- *Boldmestering – mig og bold*
- *Modtagninger og afleveringer*
- *Ældste miniput – begyndende arbejde med forsvars og angrebsprincipper 1:1 – 2:2 – 3:3*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, taktiske personlige og sociale færdigheder.
- Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der en bold pr. spiller.(stationstræning)
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Begyndende kendskab til forsvar og angreb. (spillestil). Lære at placerer sig i forhold til mod og medspillere. (spilbar)
- Begyndende målmandstræning
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold.
- **Resultatet er ikke det vigtigste**
- **Lære at følge træneres anvisninger – træne for at træne**

Station 1: Boldmestering. Mig og bolden Hurtige fødder	Station:2 Lege	Station 3: Koordination Løbeskoling Smidighed Bevægelighed	Station: 4 Teknik: Halvtliggende vristspark Vristspark/afslutninger Modtagninger/inderside Afleveringer/modtagninger/vendinger Driblinger/finter	Station: 5 Småspil: 3v3, 4v4 2 små mål 4 små mål
15 min.	15 min.	15 min.	15 min.	15 min.

U12 – U13

Træningsmiljø 25-50-25 modellen

- *Koordination*
- *Løbeskoling*
- *Modtagninger og afleveringer*
- *Moves 1:1*
- *Speed*
- *Gr. Træning – 2:1 – 2:2 – 4:2 – 4:4*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. (se U11)
- Kendskab til de forskellige pladser i forsvar, midtbane og angreb. Lære at placerer sig i forhold til mod og medspillere.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed. Løbeskoling og koordination. Med og uden bolden
- Målmandstræning.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- **Lære at træne – træne for at træne – begyndende konkurrencetræning**

Områder	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil: 1v1, 2v4, 8v4, 11v11
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed
Psykisk træning Mental	Parathed og visualisering
Læringsmiljø Involvering og coache	Træneren er involverende og udfordrende

MORSØ FC – Den blå tråd

U14 – U15

Træningsmiljø 25-50-25 modellen

- *Koordination – løbeskoling*
- *Afleveringer og modtagninger (Receiving og passing)*
- *Moves 1:1*
- *Hurtighed (Speed)*
- *Afslutninger (Finishing)*
- *Gr. Træning - (gruppe spil) – 4:4 – 8:8*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske- (begge ben), taktiske-, personlige- og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer. (se U12)
- Øget tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed. Løbeskoling og koordination. Med og uden bolden. Der arbejdes med lav, moderat, og høj intensitetstræning og hurtighedstræning, (Aerob og anaerob træning)
- Målmandstræning.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- **Lære at træne – træne for at træne - konkurrencetræning**

Område	Aktiviteter	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestring af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil: 1v1, 2v4, 8v4, 11v11	Holdtaktisk
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed og visualisering	Målsætning – motivation – fokusering - spændingsregulering
Læringsmiljø Involverende og coache	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav

MORSØ FC – Den blå tråd

U16 - U17

Træningsmiljø 25-50-25 modellen

- *Koordination – løbeskoling*
- *Speed- (hurtighed)*
- *Afslutninger.*
- *Gruppetræning – 4:4, 8:8, 10:6*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske, personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Tempo og intensitet.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og anaerob træning)
- Styrketræning med egen kropsvægt
- Målmandstræning intensiveres.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- **Lære at træne – træne for at træne – konkurrencetræning – træne for at vinde**

Område	Aktiviteter	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil: 1v1, 2v4, 8v4, 11v11	Holdtaktisk
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed og visualisering	Målsætning – motivation – fokusering - spændingsregulering
Læringsmiljø Involverende og coache	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav

U19

Træningsmiljø 25-50-25 modellen

- *Koordination – løbeskoling*
- *Speed- (hurtighed)*
- *Afslutninger.*
- *Gruppetræning – 4:4, 8:8, 10:6*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske, personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Øget tempo og intensitet.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og anaerob træning)
- Styrketræning med egen kropsvægt og vægte
- Målmandstræning intensiveres.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- **Lære at træne – træne for at træne – konkurrencetræning – træne for at vinde**

Område	Aktiviteter	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil: 1v1, 2v4, 8v4, 11v11	Holdtaktisk
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed og visualisering	Målsætning – motivation – fokusering - spændingsregulering
Læringsmiljø Involverende og coache	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav

25 – 50 -25 modellen

25-50-25 modellen

25% i et træningsmiljø med spillere på højere niveau	A - niveau
50% i et træningsmiljø med spillere på eget niveau	B - niveau
25% i et træningsmiljø med spillere på lavere niveau	C - niveau

A – niveau:

Spillerne oplever, at de kun lige akkurat kan være med i relationer til teknik, taktik, fysik og/eller psyke.

B – niveau:

Spillerne oplever, at være på niveau.

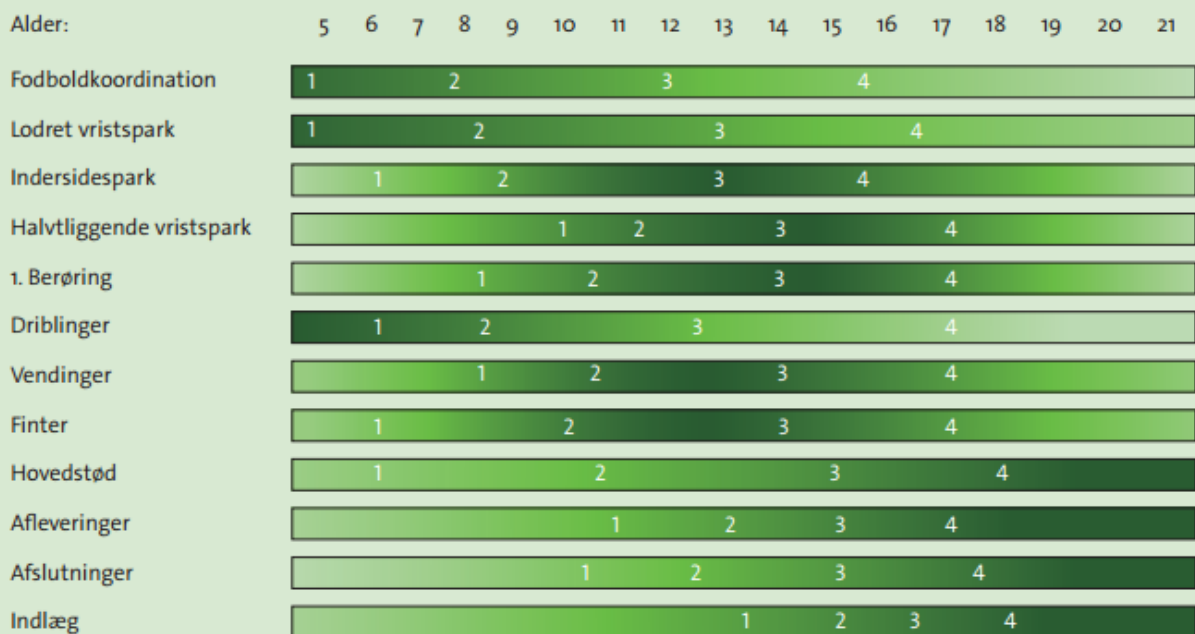
C – niveau:

Spillerne oplever, at de er bedre, end det generelle niveau.

Teknisk træning:

U5, U6, U7, U8, U9	U10, U11, U12, U13, U14, U15	U16, U17, U18	U19, U20, U21
"Mig og min bold" Koordination Alsidig træning Teknik basis Boldkoordination	Sparkeformer 1. berøring Driblinger Finter Hovedstød Vendinger	1v1 situationer Hovedstød Pasninger Afslutninger 1. berøring Indlæg	Anvendt teknik i højt tempo Teknisk træning med udgangspunkt i spillerens plads på holdet Teknikken skal kunne laves hurtigere og hurtigere, da kravene hele tiden bliver skærpet.

Teknisk træning, 5-21 år



1= spilleren præsenteres for færdigheden.

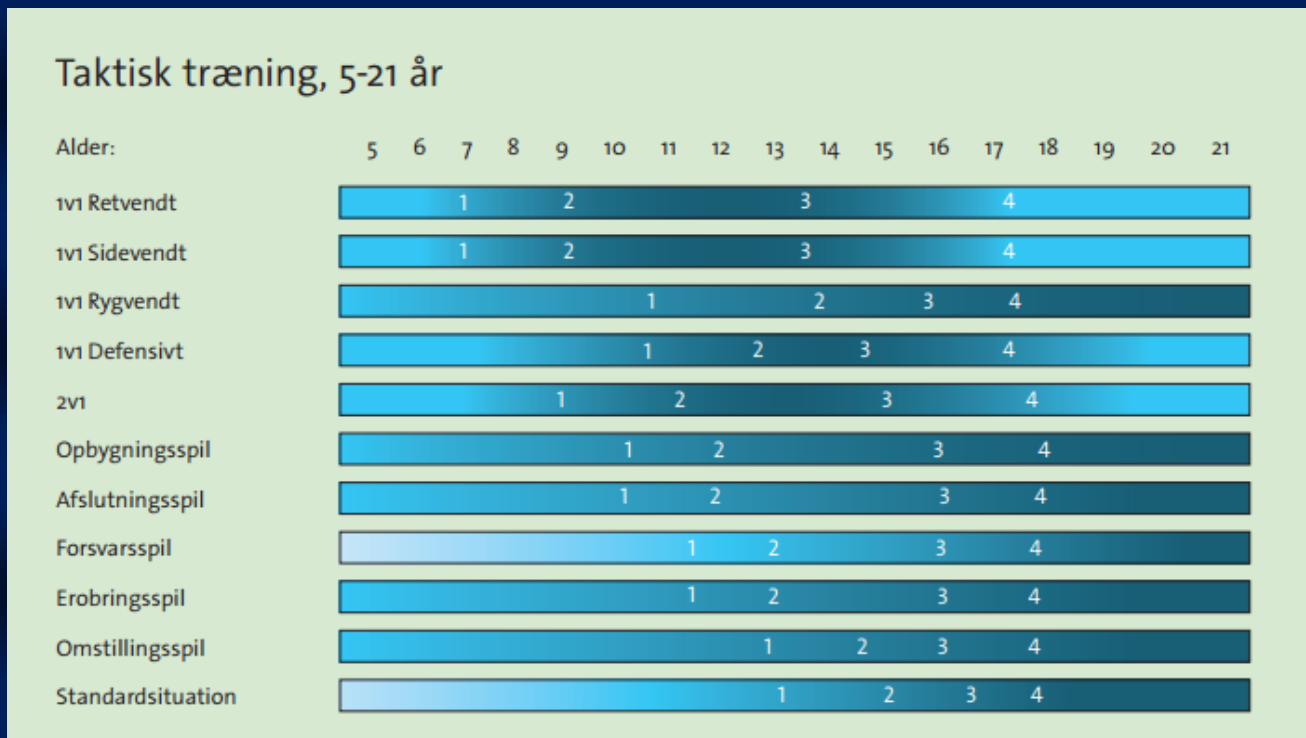
2= spilleren øver færdigheden.

3= Spilleren mestre færdigheden men skal træne den.

Figurernes farvetoning angiver hvor stor vægtning man skal give den enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Taktisk træning:

U5, U6, U7, U8, U9	U10, U11, U12, U13, U14, U15	U16, U17, U18	U19, U20, U21
Spilleren – bolden "spillet er træneren" 1v1 – 4v4 Boldbasis	Småspil (1v1 - 5v5 - 8v8) Over- og undertals- situationer	Opbygningsspil Afslutningsspil Omstillingsspil 8v8 – 11v11	Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres.



1= spilleren præsenteres for færdigheden.

2= spilleren øver færdigheden.

3= Spilleren mestre færdigheden men skal træne den.

Figurernes farvetoning angiver hvor stor vægtning man skal give den enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Fysisk Træning:

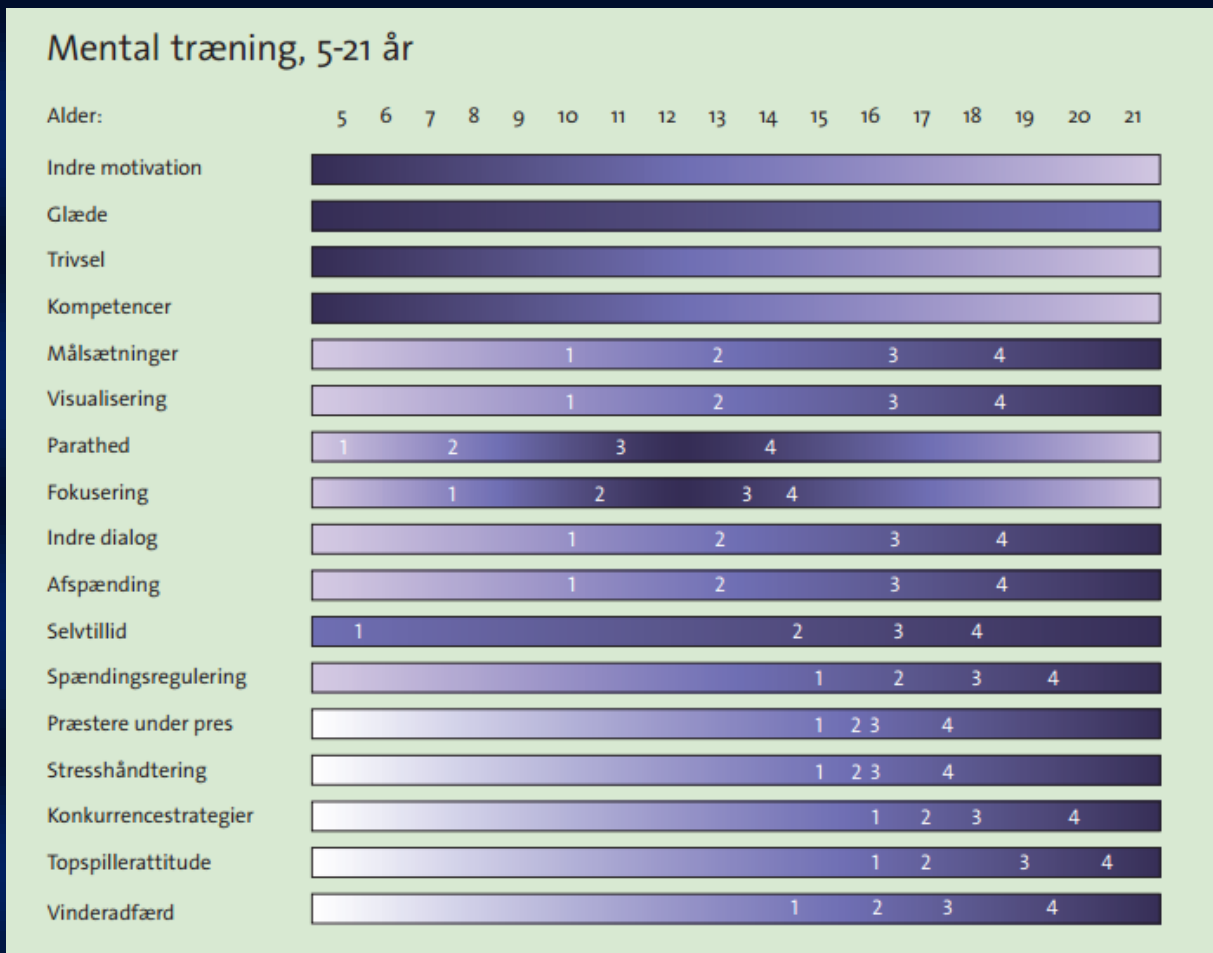
U5, U6, U7, U8, U9	U10, U11, U12, U13	U14, U15, U16, U17	U18, U19, U20, U21
Udvikling af hele kroppen Hurtighed Styrke (egen kropsvægt) Bevægelighed Agility Dynamisk balance Spring/sprint træning Træning (målrettet leg) Løbeskoling	Spring og sprint Frekvenstræning (hurtige fødder) Opbygning af fysik Træningsmængde op Brug egen kropsvægt Agility Balance Styrketræning Spring/sprint træning Stabilitetstræning Aerob træning med bold	Først teknisk udvikling siden fysik Skadesforebyggende træning Agility Styrketræning Spring/sprint træning Stabilitetstræning Aerob træning med bold	Optimering af præstationsparametre Integreret fysisk træning Agility Styrketræning Spring/sprint træning Stabilitetstræning Aerob træning med bold

Fysisk træning, 5-21 år



Mental træning:

U5, U6, U7, U8, U9	U10, U11, U12, U13, U14	U15, U16, U17	U19, U19, U20, U21
Indre motivation Trivsel Glæde Kompetence	Afspænding Indre motivation Målsætning Visualisering Parathed Fokusering Indre dialog	Selvtillid Spændings-regulering Præstere under pres Stres håndtering Parathed/ fokusering Målsætning Motivation	Konkurrence-strategier Topspiller attitude Vinderadfærd



1= spilleren præsenteres for færdigheden.

2= spilleren øver færdigheden.

3= Spilleren mestre færdigheden men skal træne den.

Figurerne farvetoning angiver hvor stor vægtning man skal give den enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Holdtaktisk træning

I Morsø FC lægger vi stor vægt på at vore hold spiller kombinationsfodbold på et så højt teknisk niveau som spillermaterialet tillader det.

Vi ønsker at give rum for teknisk udvikling af vore individualister, samt at udvikle den enkelte spiller, til at blive en komplet fodboldspiller.

Med udgangspunkt i spillestilbolden har vi herunder beskrevet de holdtaktiske træningstemaer med udgangspunkt i de forskellige årgange.



MORSØ FC – Den blå tråd

U13-U14	Vi har bolden	De har bolden
	1v1 offensivt Possession <ul style="list-style-type: none"> - Bredded/dybde - Bevægelse på blandsiden - Vinklede pasninger Pasningskvalitet <ul style="list-style-type: none"> - Spil på den offensive fod 	1v1 defensivt
	Færdighedstræning <ul style="list-style-type: none"> - Sparkeformer - Pasninger - Diagonaler - Indlæg - Afslutninger - Dribling/finter - Vendinger 	

U15-U16	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	1v1 offensivt Possession <ul style="list-style-type: none"> -Bredded/dybde i spillet -Bevægelser på blandsiden -Vinklede pasninger -Pasningskvalitet -Spil på offensive fod -Turde spille Opbygningsspil <ul style="list-style-type: none"> -2v1 mod en angriber -Mod middel pres Overgang for opbygning til afslutningsspil. <ul style="list-style-type: none"> -Løb gennem bagkæden -Gennembrud på kant: 2v1, 1v1 Afslutninger Rolletræning <ul style="list-style-type: none"> 11v1 11v11 	1v1 defensivt Høj bagkæde Pres på bolden så hurtigt som muligt	VI/DE -Genpres

MORSØ FC – Den blå tråd

U16-U17	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>Opbygningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> -3v2 mod to angribere -Skabe overtal -Mod middel/højt pres -Positionering <p>Overgang fra opbygning til afslutningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> -Signaler -Retvendt spiller -Presset på boldholder -Modsatrettede bevægelser -Variationer i fase 2-3 (gode valg) -Løb gennem bagkæden (dybdeløb) -Gennembrud på kant (2v1, 1v1) <p>Afslutninger</p> <p>Rolletræning</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trekantensbevægelser 	<p>Dynamisk bagkæde</p> <p>Fremadrettet forsvarsspil</p> <p>Kompakthed</p> <p>Organiseret pres</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Positionering

U17-U18	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>Opbygningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> -Optimale varianter i forhold til modstandere og egne spillere -Positioner <p>Overgang fra opbygning til afslutningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> -Signaler -True alle rum <p>Afslutnings relationer</p> <ul style="list-style-type: none"> -Indlægsstrategier <p>Ændre momentum</p> <p>Restforsvar</p>	<p>Presvarianter</p> <p>Lukke målspark</p> <p>Indlægsstrategi</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Signaler ved erobring

MORSØ FC – Den blå tråd

U18-U21	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>Bygge videre fra tidligere</p> <p>Højere tempo i alle faser af spillet</p> <p>Skal kunne veksle strategi i kampene afhængig af fasen i kampen</p>		

Rollerne på holdet

I denne aldersgruppe arbejdes der i retning af, at alle spillere på klubbens 1 hold skal opnå et færdighedsniveau, hvor de kan matche de krav der stilles, for at kunne spille på klubbens 1.hold.

I disse årgange trænes der holdspecifik i forhold til taktiske og tekniske færdigheder, samt udarbejdes der en målsætning for holdet og den enkelte spiller med udgangspunkt i de respektive færdigheder spilleren og holdet skal kunne matche.

Nedenfor er beskrevet de krav der stilles til den enkelte spiller på den enkelte plads og det danner som udgangspunkt grundlaget for træningen.

Det holdtaktiske tager udgangspunkt i den valgte spillestil som er formuleret af klubbens træneråd og sportslige ledelse.

Plads	Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Målmand	Gribe teknik Sparketeknik God 1. berøring	"Spille med" læse spillet God placeringsevne Gode igangsætninger	Spændstig Velkoordineret	Udstråling Selvtillid
Back	Pasningsstærk God 1. berøring Indlægsstærk	Forudseende – vælge rigtigt i løb/oerlap etc. God 1v1 defensivt Blik for op- og indspil Timing	Hurtig Sprint-udholdenhed	Går ikke i panik under pres.
Midtstopper	Hovedspilsstærk Hurtig og sikker boldomgang Pasningsstærk – kort, lang, hård, flad	Spilintelligent Bryde bolden konstruktivt.	Nærkampstærk Spændstig	Kommunikativ Gode lederegenskaber Mod til at spille.
Kontrollerende midtbane	God 1. berøring Pasningsstærk – kort, lang Gode vendinger	Spilintelligent/ overblik Handlingshurtig ´360 grader spiller	Udholdende Kunne skifte tempo Dynamisk Duelstærk/ nærkampsstærk	Stabil/"binder sammen" Lederegenskaber Temperaturmåler
Central midtbane	Pasningsstærk God 1. berøring Gode vendinger Tempodribling (drive med bolden)	´360 graders spiller Spilintelligens (læse spillet) Handlehurtig Timing i dybe løb.	Stor løbekapacitet Dynamisk – (felt til felt spiller) Fart Nærkampsstærk	Modig Entusiastisk Temperaturmåler
Offensiv midtbane	Pasningsstærk Kombinationsstærk Drible og fintestærk Gode vendinger Afslutningssikker	Spilintelligent/overblik /blik for spillet Handlingshurtig	'Angriber og/eller midtbanetype'	Kreativ Stort ansvar
Wing/kant	Drible og fintestærk Kombinationsstærk Indlægsstærk God 1. berøring	Udnytte rum Timing Målfarlig	Eksplisiv Sprintudholdenhed	Risikovillig Udfordrende Modig
Angriber	Afslutningssikker Kombinationsstærk Boldfast	Intuitiv Timing – 'målnæse'	Eksplisiv Spændstig Nærkampsstærk	Individualist Selvtillid Stærk i modgang

Udvikling af trænerstrukturen i Morsø FC

1. Trænere U5-U8
 - Afdelingens trænere anbefales C kurset 'Børnefodboldens basis.
2. Trænere U9-U12
 - Afdelingens trænere anbefales C kurset 'Aldersrelateret træning' eller at påbegynde B1.
 - Der sigtes efter 2 trænere til U11 og U12 med B-licens eller min. med Børnefodboldens basiskursus.
3. Trænere U13-U19
 - Afdelingens cheftrænere skal på sigt som minimum besidde B-licens eller være under uddannelse hertil.
 - Afdelingens assistenttrænere anbefales at påbegynde B1.
4. Samarbejde i trænergruppen U13-U19
 - Det er højeste prioritet, at klubbens trænergruppe har et meget nært samarbejde.
 - Talent- og udviklingschefen, U19-, U17-, U15- samt U14-cheftrænerne udgør en styregruppe som sammen løbende organiserer og koordinerer klubbens ungdomsarbejde omkring 1.holdene.
 - Dette foregår på jævnlige møder, som er en del af disse personers jobbeskrivelse.
 - Der skal være et nært samarbejde med U13- og U12-trænerne.
 - Selvom trænerne har individuelt ansvar for hver sit hold, er det et krav, at alle trænerne skal engagere sig i alle 1. hold fra U13-U19 således, at der i fællesskab kan diskuteres og tages beslutninger om holdene.
 - Trænerne skal være kendte ansigter for alle klubbens spillere, og trænerne skal dermed også uden videre kunne overtage et hold i en anden aldersgruppe til træning eller kamp.
 - Der påligger hver træner et specielt ansvar i forhold til samarbejde med de trænere, der har ansvaret for holdet lige ældre og lige yngre end træners eget hold. Det forventes, at man løbende arrangerer træning (gerne systematisk) og evt. kampe på tværs af disse årgange, således at både klub, træner og spiller er optimalt forberedt til den kommende sæson.
5. Morsø FC tilstræber hvert år at afholde x-antal interne DBU C licens kurser for klubbens trænere.
 - Kurserne er åbne for alle samarbejdsklubber og partnere og øvrige DBU C-licens kursister.

Træneren bør udarbejde en årsplan, som kan indeholder følgende:

- *En status del med personliste.*
- *Årets målsætning for holdet, spilkoncept og spilfilosofi i overensstemmelse med klubbens koncept.*
- *Træningsoplæg indeholdende en teknisk del, en taktisk del, en fysisk del, koordinations/motorisk del, samt en beskrivelse af hvornår de enkelte dele prioriteres og med hvilken intensitet.*
- *Træningsprioritets liste med månedsplaner.*
- *Stævner, træningslejr, kost, spillermøder, information til forældrene.*

Ved planlægning af træningsprogrammer er det en god ide at opdele træningen i følgende moduler:

- *Teknisk træning (tæmninger, spark, vendinger, driblinger m.v.)*
- *Taktisk træning (organisere sig, bevæge sig, orientere sig, spilsystem m.v.)*
- *Fysisk træning. (påvirkning af organismen.)*
- *Motorisk- koordinations og løbe teknisk træning.*
- *Psykisk træning. (koncentration, selvstændighed, selvkontrol, fordybelse.)*
- *Social træning. (samarbejde, tryghed, medbestemmelse, empati.)*

MORSØ FC – Den blå tråd

Træningen skal være målrettet og sjov.

Træningen skal foregå som stationstræning til og med U12, og træningen skal foregå som stations- eller tematræning fra U13 og op.

Der trænes efter 25-50-25 princippet fra U10.

Vi skal sikre at alle spillere er aktive.